

| 日  | 曜 | 献 立 名       |             |                                                                              | 使 用 材 料 名                                              |                                                                 |                                                              | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>g |
|----|---|-------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|-----------|---------|---------|
|    |   | 主食          | 飲み物         | おかず                                                                          | 血や肉になるもの                                               | 熱や力になるもの                                                        | 体の調子を整えるもの                                                   |               |           |         |         |
| 3  | 月 | ごはん         | 牛乳          | 【せつぶんこんだて】<br>いわしのかばやき<br>きりぼしだいこんの<br>さっぱりあえ<br>せつぶんとんじる                    | ぎゅうにゅう いわし<br>ぶたにく だいず<br>とうふ かまぼこ みそ                  | こめ でんぶん<br>こめあぶら さとう<br>ごまあぶら じゃがいも                             | しょうが もやし こまつな<br>にんじん きりぼしだいこん<br>だいこん ながねぎ                  | 661           | 29.9      | 24.2    | 2.0     |
| 4  | 火 | ごはん         | 牛乳          | セルフのツナたまごそぼろどん<br>ゆかりあえ<br>もずくのみそしる                                          | ぎゅうにゅう ツナ<br>だいず たまご あつあげ<br>もずく みそ                    | こめ こめあぶら<br>でんぶん さとう                                            | にんじん さやいんげん<br>もやし キャベツ こまつな<br>あかしそ だいこん ながねぎ               | 569           | 24.0      | 20.0    | 2.0     |
| 5  | 水 | パセリ<br>ライス  | 牛乳          | さけのマヨネーズやき<br>アスパラなのフレンチサラダ<br>ブラウンシチュー                                      | ぎゅうにゅう さけ<br>ぶたにく                                      | こめ オリーブあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>こめこ さとう じゃがいも<br>こめこのハヤシルウ<br>こめあぶら | パセリ にんにく キャベツ<br>アスパラな コーン しょうが<br>たまねぎ セロリ にんじん<br>エリンギ トマト | 645           | 29.7      | 20.6    | 1.4     |
| 6  | 木 | ごはん         | 牛乳          | 【初午（はつうま）こんだて】<br>とりにくのヘルシーからあげ<br>おからポテトサラダ<br>こぎつねじる                       | ぎゅうにゅう とりにく<br>おから ツナ あぶらあげ                            | こめ ごまあぶら でんぶん<br>こめこ じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう さといも            | しょうが にんにく<br>ほうれんそう だいこん<br>にんじん ごぼう はくさい<br>えのきだけ ながねぎ      | 622           | 24.8      | 22.4    | 1.7     |
| 7  | 金 | ごはん         | 牛乳          | チキンカレー<br>こんにゃくとかいそうのサラダ<br>いよかんゼリー                                          | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいず くきわかめ<br>あおだいず                      | こめ こめあぶら<br>じゃがいも カレールウ<br>こめこ さとう                              | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん こんにゃく<br>キャベツ                         | 613           | 22.1      | 16.0    | 1.9     |
| 10 | 月 | ごはん         | 牛乳          | あつあげのヤンニョムソース<br>もやしのナムル<br>ビーフンスープ                                          | ぎゅうにゅう あつあげ<br>みそ ぶたにく なんと                             | こめ じゃがいも<br>こめあぶら さとう<br>ごまあぶら ビーフン                             | にんにく もやし<br>ほうれんそう にんじん<br>しめじ はくさい ながねぎ                     | 577           | 22.0      | 16.9    | 1.9     |
| 12 | 水 | ソフトめん       | のむ<br>ヨーグルト | ふゆやさいのわふうじる<br>こくとうきなこまめ<br>ほうれんそうとちくわの<br>マヨネーズあえ                           | のむヨーグルト ぶたにく<br>あぶらあげ こんぶ<br>いりだいず きなこ ちくわ             | ソフトめん さとう<br>くろさとう<br>ノンエッグマヨネーズ                                | だいこん にんじん<br>えのきだけ はくさい<br>ほししいたけ ながねぎ<br>ほうれんそう キャベツ        | 602           | 27.9      | 11.5    | 1.8     |
| 13 | 木 | ごはん         | 牛乳          | ししゃものカレーやき<br>きりぼしだいこんのソースいため<br>こうやどうふのごもくに                                 | ぎゅうにゅう ししゃも<br>とりにく さつまあげ<br>かつおぶし あおのり<br>ぶたにく こうやどうふ | こめ こめあぶら<br>じゃがいも さとう                                           | きりぼしだいこん にんじん<br>ピーマン もやし たまねぎ<br>ほししいたけ さやいんげん              | 625           | 35.9      | 17.9    | 1.8     |
| 14 | 金 | あっさり<br>ピラフ | 牛乳          | ハートオムレツ<br>ブロッコリーサラダ<br>ツナビーンズ                                               | ぎゅうにゅう ウィンナー<br>たまご だいず ツナ                             | こめ こめあぶら でんぶん<br>さとう じゃがいも                                      | にんじん たまねぎ コーン<br>キャベツ ブロッコリー<br>にんにく トマト<br>さやいんげん           | 587           | 23.9      | 19.7    | 2.2     |
| 17 | 月 | ごはん         | 牛乳          | 【しょくいくのひ・ぐんまけん】<br>セルフのソースカツどん<br>キャベツとこまつなの<br>おかかあえ<br>こしねじる               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かつおぶし あぶらあげ<br>とうふ みそ                   | こめ こめこ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>こめパンこ こめあぶら<br>さとう でんぶん                 | キャベツ こまつな にんじん<br>コーン だいこん ほししいたけ<br>こんにゃく ながねぎ              | 633           | 26.0      | 19.4    | 1.8     |
| 18 | 火 | ごはん         | 牛乳          | ハンバーグのわふうあんかけ<br>じゃがいものカレーいため<br>さけのみそしる                                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく さけ あつあげ<br>みそ だいず                  | こめ パンこ さとう<br>でんぶん じゃがいも<br>こめあぶら                               | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく さやいんげん<br>だいこん ながねぎ                       | 601           | 28.5      | 16.3    | 2.2     |
| 19 | 水 | ちゅうかめん      | 牛乳          | わかめラーメンスープ<br>のりしおポテトビーンズ<br>やみつきしおこうじキャベツ                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なんと わかめ だいず<br>あおのり                     | ちゅうかめん さとう<br>こめあぶら じゃがいも<br>ごまあぶら                              | メンマ にんじん もやし<br>ながねぎ だいこん キャベツ<br>にんにく                       | 603           | 28.1      | 15.3    | 2.3     |
| 20 | 木 | ごはん         | 牛乳          | 【ふるさとこんだて】<br>さばのしおこうじやき<br>あますあえ<br>きゅうしょくばん<br>さかきんはっこうなべ                  | ぎゅうにゅう さば<br>わかめ とりにく とうふ<br>みそ めぎす                    | こめ ごまあぶら<br>さとう さといも<br>さけかす                                    | しょうが にんにく キャベツ<br>もやし みかん にんじん<br>はくさい えのきだけ<br>しらたき ながねぎ    | 600           | 30.8      | 17.9    | 2.0     |
| 21 | 金 | トマト<br>ライス  | 牛乳          | 【ともしびのかいろうこんだて】<br>トマトライスの<br>ともしびとうにゅう初伊ソスかけ<br>ハートサラダ<br>とうにゅうパンナコッタいちごソース | ぎゅうにゅう ペーコン<br>とりにく しろいんげんまめ<br>とうにゅう かまぼこ             | こめ じゃがいも<br>こめあぶら こめこ さとう<br>でんぶん                               | トマト にんじん たまねぎ<br>しめじ コーン パセリ<br>キャベツ こまつな いちご                | 591           | 22.3      | 15.0    | 2.1     |
| 25 | 火 | ごはん         | 牛乳          | コーンしゅうまい<br>くきわかめのちゅうかサラダ<br>マーボーだいこん                                        | ぎゅうにゅう くきわかめ<br>ぶたにく たら だいず<br>あつあげ みそ とうふ             | こめ でんぶん こむぎこ<br>さとう ごまあぶら ラード<br>こめあぶら じゃがいも<br>パンこ             | コーン たまねぎ キャベツ<br>にんじん もやし にんにく<br>しょうが だいこん にら               | 631           | 22.9      | 17.8    | 1.9     |
| 26 | 水 | ごはん         | 牛乳          | とりにくのケチャップてりやき<br>のりマヨサラダ<br>しりとりスープ                                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>あおだいず のり なんと                            | こめ さとう じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                                      | キャベツ にんじん<br>ブロッコリー しめじ<br>コーン もやし<br>こまつな                   | 587           | 24.4      | 20.8    | 1.6     |
| 27 | 木 | ごはん         | 牛乳          | あつあげのそぼろあんかけ<br>ごもくきんびら<br>たらのかすじる                                           | ぎゅうにゅう あつあげ<br>とりにく あおだいず<br>さつまあげ たら<br>だいず みそ        | こめ こめあぶら さとう<br>でんぶん じゃがいも<br>さけかす                              | えのきだけ しょうが<br>にんじん だいこん メンマ<br>こんにゃく さやいんげん<br>はくさい ながねぎ     | 593           | 27.2      | 17.9    | 1.9     |
| 28 | 金 | ごはん         | 牛乳          | ほっけのねぎみそやき<br>ブロッコリーのおかかマヨあえ<br>やさいとどうふのすましじる                                | ぎゅうにゅう ほっけ<br>みそ ハム かつおぶし<br>とうふ                       | こめ ごまあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも                                 | にんにく しょうが ながねぎ<br>キャベツ ブロッコリー<br>コーン にんじん たまねぎ<br>こまつな       | 569           | 27.4      | 17.8    | 1.9     |

一食平均エネルギー：606kcal

たんぱく質：26.5g

脂質：18.2g

食塩：1.9g

★献立は食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。